

Factores de riesgo para la salud y su relación con ingesta de macronutrientes

Risk factors for health and its relation to intake of macronutrients

L. Sánchez; P. Mezzatesta; B. Barrionuevo; L. Gascón; C. Llaver; E. Raimondo
Universidad Juan Agustín Maza, Mendoza

Contacto: lsanchez@umaza.edu.ar

Palabras clave: factores de riesgo - ingesta de macronutrientes - salud

Key Words: risk factors - intake of macronutrients - health

Introducción

Existen estudios epidemiológicos que demuestran que una ingesta de hidratos de carbono, acompañada de un inadecuado consumo de grasas saturadas y trans conllevan a un incremento de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, como son la obesidad, diabetes y accidente cerebrovasculares. Por otra parte el excesivo consumo de proteínas trae aparejado aumento de ácido úrico y problemas renales.

Objetivos

Comparar entre tres hábitos alimentarios mixtos, ovo-lacto-vegetarianos y veganos para determinar ingesta de macronutrientes y factores que indiquen peligros para la salud, según la conducta alimentaria.

Metodología

Para ello se evaluaron, a través de encuestas de consumo, análisis bioquímicos y antropométricos, a 120 adultos sanos mayores de 18 años. La muestra se obtuvo de una base de datos dividida en tres estratos coincidentes con su estilo de alimentación, y se seleccionaron con asignación proporcional. Para el análisis de ingesta diaria se utilizó un recordatorio mensual que abarca 130 alimentos, cuya composición se extrajo de tablas de Argenfood y análisis efectuados por el grupo de investigadores participantes. La evaluación antropométrica se realizó usando una balanza de bioimpedancia, tallímetro y cinta métrica para determinar diámetro de cintura y muñeca. Los datos individuales se procesaron usando el programa estadístico SPSS.

Resultados

La ingesta de proteínas es adecuada para un 20% de encuestados de los tres grupos. Baja para el 34% de ovolactovegetarianos y 33% de veganos, estando estos últimos en mayor riesgo de desnutrición proteica porque los vegetales aportan proteínas de bajo valor biológico, y es necesario saber combinarlas para asegurar su asimilación. El 64% de los mixtos consumen proteínas en exceso. Este elevado consumo proteico puede afectar a riñones e hígado por la formación excesiva de amoníaco, urea y ácido úrico. Además, la proteína

animal ayuda a la formación de cálculos renales, por eliminación de calcio. Por otra parte el exceso de amoníaco puede provocar cansancio, cefaleas y náuseas. Una ingesta adecuada de carbohidratos es importante para suministrar la energía necesaria para las funciones metabólicas. Una baja ingesta, puede llevar a un inadecuado suministro de glucosa al cerebro y un exceso conduce a sobrepeso y obesidad. El 40% de los mixtos, 18% de los ovolactovegetarianos y 60% de los veganos consumen carbohidratos en exceso. El 24% de los mixtos ingieren poca cantidad de fibra, lo que produce falta de motilidad intestinal. Un exceso de grasa se relaciona con obesidad, accidentes cerebro vasculares, dislipidemias y obesidad. Además de la cantidad, es importante el tipo de grasa que se ingiere. En el caso de las saturadas su elevado consumo se asocia a accidentes cerebrovasculares, hipertensión, entre otras. La ingesta resultó de 46% en exceso para los mixtos, de 29% para los ovolactovegetarianos, siendo nulo para los veganos. Los valores en exceso se relacionan con contenido de óxido nítrico en sangre superiores a 27 mM/ml de NO₂Na.

Discusión

Comparando los valores hallados con los patrones de referencia nutricional, antropométrica y de estilo de vida, se determinó que 40% de las personas que consumían una dieta mixta, están más expuestas a factores de riesgo por exceso en el consumo de macronutrientes respaldado por los valores hallados en la evaluación antropométrica. Respecto a los grupos vegetariano solo el 15% está expuesto a factores de riesgo y los ovolactovegetarianos el 29% están expuestos a factores de riesgo.

Conclusión

Se pudo establecer cómo la dieta influye en el incremento de factores de riesgo, que se pueden traducir en (ECNT) enfermedades crónicas no transmisibles a futuro. Se hace imprescindible realizar campañas nutricionales a fin de contribuir a cambiar hábitos nutricionales y tratar de disminuir la incidencia de obesidad.